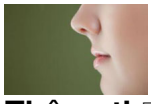

Thông th□□ng khi b□n gi□m cân, da s□ chùng xu□ng không còn đ□ săn ch□c và căng m□n. Chính vì v□y 10 l□i khuyên sau đây s□ cho b□n m□t làn da đ□p nh□ ý mu□n.

1. Không gia□m cân quá nhanh

Khi tro□ng l□□□ng c□ thê□ gi□m quá nhanh (1,5kg/tuân) s□ làm da b□ mất đi s□ đàn h□i r□t nhanh và khó có th□ phu□c hôi. Vâ□y nên, đ□ng nóng vô□i, m□i tu□n ch□ nên gi□m kho□ng 800-900g mà thôi. Nó không ch□ giúp b□o v□ làn da c□a b□n mà còn đ□m b□o c□ s□c kho□ lâu dài n□a đ□y.

2. Du□ng kem d□□ng □m m□i ngày

Kem d□□ng □m s□ làm tăng thêm 70% đô□ □m cho da, giúp duy trì s□ đàn h□i cu□a da trong quá trỉnh gia□m cân. Hãy xoa kem d□□ng □m m□i t□i tr□□c khi đi ng□ b□n nhé.

3. Lo□i b□ t□ bào ch□t 3 l□n m□t tu□n

Do gia□m cân nên l□□□ng da chết cũng tăng theo. Viê□c loa□i bo□ các tế bào này sẽ lớp da bên d□□i tái t□o nhanh h□n.

4. U□ng nhi□u n□□c

Có r□t nhi□u nghiên c□u cho thấy c□ th□ cân khoa□ng 8 c□c n□□c m□i ngày. T□i sao l□i v□y? Trên th□c t□ n□□c giúp gi□ đ□ □m cho da. Bên c□nh đó n□□c còn giúp lo□i th□i đ□c t□ ra kh□i c□ th□. Nó giúp da kho□ m□nh và nhìn trông m□n màng h□n.

5. Tăng… cân

Ch□c b□n s□ th□c m□c gi□m cân mãi m□i th□c hi□n đ□□c còn khuyên tăng cân? Nh□ng n□u da quá nhăn nheo thì t□t nh□t b□n nên t□ cho phép c□ th□ tăng m□t chút cân. H□n là b□n không mu□n trông thâ□t ma□nh mai nh□ng l□i có làn da c□a ng□□i trung tu□i ch□?

6. T□p th□ d□c càng nhi□u càng t□t

T□p th□ d□c □ đây không c□ gì ph□i là tâ□p bài ba□n. Đ□n gi□n b□n có th□ đ□ng lên ng□i xu□ng, ch□y ho□c làm b□t c□ đi□u gì b□n có th□ nghĩ ra. S□□ vâ□n đô□ng s□ giúp các c□ săn ch□c h□n và làn da theo đó cũng căng m□□t h□n. H□n n□a nó cũng giúp b□n gi□m ho□c gi□ đ□□c cân n□ng c□a mình.

7. Mát xa cho da

Mát xa r□t t□t cho s□ đàn h□i c□a da. Mát xa hàng ngày s□ giúp các c□ phát tri□n.

8. T□p yoga

L□i ích c□a vi□c yoga thì ai cũng bi□t sao b□n không nhân lúc này đ□ th□c hành nó nh□? V□a giúp gi□m cân, đ□m b□o s□c kho□ và cũng giúp da s□n ch□c r□t nhi□u.

9. S□ d□ng kem có ch□a collagen

Bôi kem ch□a collagen quanh vùng b□ng 3 l□n/ngày đ□ giúp da vùng b□ng không b□ cha□y nhão. Nên đ□c k□ h□□ng d□n s□ d□ng đ□ kem d□□ng thấm sâu vào da tối đa.

10. Không ăn đ□ ng□t

Tránh ăn đ□ ng□t ho□c nh□ng s□n ph□m có ch□a xi rô Fructoza, s□ không t□t cho da và cho ch□ đ□ gi□m cân mà b□n đang th□c hi□n.

Theo Minh Anh - Dân Trí